

# 南部シルバーエリア

あなたの生きがいと元気を応援する情報誌

平成23年1月15日

VOL. **57**

発行：秋田県南部老人福祉総合エリア

## 目次

管理者あいさつ……………2

特集

南部シルバーエリア…3~4

エリア行事～他……………6

# 「いい汗・ゆったり・いい気分」

管理者 和田 士郎



南部シルバーエリアの送迎バスに貼られた「いい汗・ゆったり・いい気分」という文字をご覧になったでしょうか。「いい汗」は運動、「ゆったり」は休憩、「いい気分」は入浴を意味していると解釈しています。「いい汗」には水着姿、「ゆったり」には昼寝姿、「いい気分」には入浴姿のキャラクターをあしらいました。県内3ヶ所にあるシルバーエリアのマスケットキャラクターであるかわいいう3体のユニちゃんです。「秋田県南部老人福祉総合エリア」この南部シルバーエリアの正式名称が今まで送迎バスに張られていた文字でしたが、新しい年を迎えるにあたりやわらかくてあたたかいイメージに一新しようと、全職員に呼びかけ、集まったイメージを整理して

いった結果から生まれたデザインです。南部シルバーエリアの駐車場の金網に横長の看板が設置されています。中央に大文字で「あなたの生きがいと健康づくりお手伝いします。」右に「ご休憩・ご宿泊・団体送迎承ります。」そして左にあるのがこの「いい汗 ゆったり いい気分」おそろく開設当初の看板かと思われませんが、実によくコミュニケーションセンターの特徴を表現していることから、使用させていただきました。さて南部シルバーエリアが昭和63年のコミュニティーセンターのオープンを皮切りにこの大森の地に誕生して、はや22年が経過しました。当時は、高齢化対策の施策として、全国的に

注目を浴び、全国からの見学者が耐えなかつたと聞いています。平成10年には、「健康の丘おもしろ」として、白寿園に加え、市立大森病院、老健おもしろ、保健福祉センターが加わり、保健・医療・福祉の一大拠点となりました。この22年間南部シルバーエリアは地域の多くの方に支えられて今日があることに對して、この場をかりて改めて心より御礼を申し上げます。皆様にとってこの一年が良い年でありませうお祈り申し上げます。





# 特集 南部シルバーエリア

南部シルバーエリアの温水プールは、25Mコースが5コースあり、小さいお子さん用の幼児プールもあり、水温が通年31℃あるため冬でも安心して利用することが出来ます。

また、水中では普段のトレーニングを行なうだけで、水の浮力や抵抗により知らず知らずのうちどんなスポーツにも強化が必要な体幹が鍛えられ、水ならではのリラックス効果がえられ、身体に負担をかけずに動くことでケガの予防にもなります。

学生なら運動部に限らず、合唱部、吹奏楽部などの基礎体力トレーニングに水中運動を取り入れても効果が期待できます。ちびっ子からお年寄りまで気軽に体力づくりをしてみませんか。

また、厚生労働省が健康保険組合にメタボ対策を義務付けるなど、企業のメタボに対する対策が動き出しています。メタボリック症候群の生活改善のきっかけに、身体に負担のかからないプール利用はいかがでしょうか。

南部シルバーエリアが開設以来取り組んできている「健康づくり」とは、心が豊かであれば身体を丈夫にでき、身体が健康であれば心も豊かになるという「心の健康」と「体の健康」の両面からの健康づくりをすすめ、具現化してきました。健康であるときは、なかなか気付かない健康の大切さ。今から、少しずつ自分の健康、家族の健康などを考えていきませんか。そして、南部シルバーエリアは、これからも皆様の健康づくりを応援していきます。

## 南部シルバーエリア屋内温水プールご利用時間案内

平成22年12月～平成23年3月

月	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	休 館 日								
火	フリー利用			水 質 調 整	フリー利用				
水	フリー利用				一般水泳教室	水泳教室 A	水泳教室 D		
木	一般水中運動教室	フリー利用			フリー利用	水泳教室 B	水泳教室 E		
金	フリー利用				一般水泳・水中運動	水泳教室 C	水泳教室 F		
土	フリー利用				フリー利用				
日	フリー利用				フリー利用				

冬期間は、午後5時で終了いたします。お間違えなく！

※利用料金のご案内は6頁に掲載されております。



南部シルバーエリアにはラジウム浴、気泡浴、超音波浴、打たせ湯、乾式サウナ、水風呂があり、ラジウム浴はラジウム鉱砂を浴槽内に投入している「ラジウム風呂」です。

ラジウムとは自然放射線で、私たちがよく耳にする、太陽の紫外線も自然放射線のひとつで、植物や大地からも放射線が放出されています。しかし、その量は微量で人体に悪影響を及ぼす量ではないのです。

微量な自然放射線は人体にとってよい刺激となり、この刺激により、毛細血管が拡張して新陳代謝が向上し、その

結果免疫力、自然治癒力（ホメオスタシア）が向上されるといわれています。

このような、刺激効果を「ホルミシス効果」といいます。また、放射線の電離作用により小イオン（マイナスイオン）が発生し、心地よい気分させてくれるのです。

日ごろの疲れをエリアのお風呂に入って取って行きませんか。

屋内運動広場は天候に左右されず、全面人工芝で、子供からお年寄りまで誰もが利用できます。  
卓球、バドミントン、ゲートボール等気軽に楽しんで見ませんか。



宿泊室も8畳2室、10畳1室をご用意しています。大浴場もご利用できますので、エリアでゆっくりした夜を過ごしてみたいはいかがでしょうか。



大広間として、本館40畳、新館102畳（舞台付）があります。歌ったり食事您也可以するので、気軽にご利用下さい。

# エリアの行事



**6月9日 第1回南部シルバーエリア杯グランドゴルフ大会**  
第1回南部シルバーエリア杯のグランドゴルフ大会が晴天のもと、大森リゾート村のグランドゴルフ場で開催されました。100人を超える参加者が真剣な眼差しで、ホールポストを目指して白熱した戦いを繰りひろげ、表彰式での参加者の笑顔がとても印象的な大会でした。



**6月12日～13日 さつき展**  
今年は天候不順なためか、例年と違い花が咲かないため開催が危ぶまれましたが、愛好会の皆さんのさつきを思う気持ちが花を咲かせ、開催することが出来ました。  
色鮮やかなさつきに足を止め、見入っているお客様も多かったようです。



**8月7日 夏祭り2010**  
南部シルバーエリア最大のイベント、今年の夏は猛暑、酷暑との言葉が当てはまるような暑さでしたが、大森町内の園児による太鼓のぼちさばき、歌や踊りの出演者は着物で汗たぐいでしたがおおいに盛り上がり、それ以上に熱い祭りとなりました。



**9月8日 第23回南部シルバーエリア杯ゲートホール大会**  
県内各地から40チーム、230人を超える参加がありました。  
台風が接近しているとのことで天候が心配されましたが、風もなく晴天で、参加者の真剣な声と、次々にゲートを通過し、玉と玉がぶつかる音が響きわたっていました。



**11月3日 秋の祭典2010**  
活き活き学園の活動の発表の場「秋の祭典」。皆さんの力作が展示され、歌と踊りなどを見に来るお客様で大変な賑わいでした。最後に行われた、大抽選会では当選番号が出るたびに一喜一憂し、大盛況のうちに終わる事ができました。



**10月～12月 介護員養成研修2級課程**  
エリアで行われた、介護員養成研修に35名の受講生が挑み、1ヶ月半に及ぶ研修を皆さんが無事に終えることができました。最初は硬い表情でしたが、終盤の受講生の皆さんの笑顔が印象的でした。皆さんの今後の活躍を願っています。

## コミュニティセンター 料金のご案内

### 休憩・入浴料 ●午前9時～午後7時

お一人様		
一回券	大人	600円
	(午後4時以降)	300円
	小学生	300円
	(午後4時以降)	150円
回数券	6回券	
	大人	3,000円
	小学生	1,500円

※午後4時以降の利用は大人、小学生とも半額になりお得です。

### 屋内温水プール ●午前10時～午後6時30分(冬期間午後5時まで)

お一人様		
一回券	大人	500円
	高校生	350円
	3歳児から中学生まで	200円
回数券	6回券	
	大人	2,500円
	高校生	1,750円
	3歳児から中学生まで	1,000円

※午後1時～午後1時30分まで水調子のための利用はできません。

### 休憩・プールセット利用券

対象	利用料
小学生	400円
中学生	700円
高校生	850円
大人	1,000円

※午後4時以降は、休憩・プールセット利用券より、留泊購入がお得です。

### 宿泊料 ●チェックイン……当日午後4時 ●チェックアウト……翌日午前10時

対象	利用料
大人	3,000円
小学生	2,200円
幼児(3歳以上)	1,100円

※料金は大浴場での入浴が含まれています。



## 土・日・祝日も営業中!

毎週月曜日は南部シルバーエリアの休館日です。  
 月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日になります。

### トピックス!!

ホームページから利用料金、  
 イベント情報、宿泊状況などを  
 確認できますので、  
 どうぞご覧ください。

ご予約・お問い合わせ先 **南部シルバーエリア**

TEL 0182-26-3880 FAX 0182-26-3882

〒013-0525 秋田県横手市大森町字菅生田 245-34

【ホームページアドレス】 <http://www.fukinoto.or.jp/nanbu/index.html>

【メールアドレス】 [nanbuarea@fukinoto.or.jp](mailto:nanbuarea@fukinoto.or.jp)



南部シルバーエリア

検索

クリック!